ARTIKEL

EFEKTIVITAS KONSELING REALITAS DALAM KONSELING KELOMPOK UNTUK MENGURANGI PROKRASTINASI MAHASISWA UN PGRI KEDIRI ANGKATAN 2016

Oleh:

ANNISA SAVITRI

13.1.01.01.0204

Dibimbing oleh :

1. **Dr. Hj. Sri PancaSetyawati, M.Pd.**
2. **Galang Surya Gumilang, M. Pd.**

BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2017

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Lengkap	: Annisa Savitri
NPM	: 13.1.01.01.0204
Telepun/HP	: 0857-8440-0004
Alamat Surat (Email)	: annisasavitri1995@gmail.com
Judul Artikel	: Efektifitas Teknik Konseling Realitas dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UN PGRI Kediri Angkatan 2016
Fakultas – Program Studi	: FKIP – Bimbingan dan Konseling
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat PerguruanTinggi	: Jl. K.H. Achmad Dahlan No. 76 Tel. : (0354) 771576, 771503, 771495 Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa:

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui

Kediri, 12 Februari 2018

Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd.	Galang Surya Gumilang M. Pd.	Annisa Savitri
NIDN. 0716046202	NIDN. 0731089001	13.1.01.01.0204

Efektivitas Konseling Realitas dalam Konseling Kelompok Untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UN PGRI Kediri Angkatan 2016

Annisa Savitri

13.1.01.01.0204

FKIP-Bimbingan dan Konseling

Annisasavitri1995@gmail.com

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd. dan Galang Surya Gumilang, M. Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini didasari dari hasil pengamatan dan pengalaman peneliti bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki angka prokrastinasi akademik yang tinngi. Hal ini ditunjukkan dengan ciri-ciri lebih suka untuk menunda tugasnya, Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, Terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan. Tingginya prokrastinasi akademik berakibat pada menurunnya prestasi akademik dan akan mengganggu kehidupan sosial mahasiswa di masa yang akan datang.

Permasalahan penelitian ini adalah apakah konseling realitas dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri angkatan 2016. Sedangkan pendekatan penelitian yang digunakan yaitu pendekatan kuantitatif, tekhnik penelitian dan analisis data menggunakan uji *paired sample t-Te*st dengan subyek penelitian mahasiswa kelas 2-A jurusan Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri angkatan 2016 dengan jumlah 5 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan dalam empat sesi, sedangkan pengukuran dilakukan dengan menggunakan angket prokrastinasi akademik, dan pedoman pelaksanaan pemberian layanan menggunakan RPLBK.

Dari hasil analisis data yang dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-Test* diperoleh nilai sig.(2- tailed) 0,002 < 0,05. Karena 0,000 $<$ 0,05 maka Ho ditolak. Hal ini juga dibuktikan dari hasil nilai t_{hitung} 6,761 $\geq$ t_{tabel} 2,776 sehingga dari penghitungan tersebut menunjukkan bahwa tekhnik konseling realitas efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa mahasiswa Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri angkatan 2016 .

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang perlu dikemukakan adalah hendaknya para guru bimbingan dan konseling agar dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling yang bervariatif seperti tekhnik konseling realitas dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi mahasiswa Bimbingan dan konseling UN PGRI Kediri.

Kata kunci: Konseling realitas, Konseling kelompok, prokrastinasi akademik.

I. LATAR BELAKANG

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu "*pro*" yang berarti "maju", ke depan, lebih menyukai dan "*crastinus*" yang berarti "besok. Jadi dari asal katanya prokrastinasi adalah lebih suka melakukan tugasnya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut sebagai prokrastinator. Prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.

Ferrari dalam Ilfiandra (2010) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang yaitu, prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang menetap seseorang dalam menghadapi tugas dan biasanya disertai dengan keyakinan yang irrasional. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, tidak hanya perilaku menunda tetapi melibatkan struktur mental yang saling terkait.

Lisa dan Stonebraker (2009), menjelaskan bahwa besar prosentase mahasiswa yang melakukan prokrasatinasi, padahal prokrastinasi dapat berdampak besar pada rendahnya nilai ujian.

Di bidang Akademik sering terlihat secara langsung perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Mahasiswa sering menunda untuk mengarjakan tugas dari dosen, baik itu tugas kelompok ataupun tugas individu. Padahal perilaku prokrastinasi ini dapat berdampak buruk bagi mahasiswa tersebut. Prokrastinasi dapat mengakibatkan stres, rasa bersalah dan krisis, kehilangan produktivitas pribadi, juga penolakan sosial untuk tidak memenuhi tanggung jawab atau komitmen. Perasaan ini jika digabung dapat mendorong prokrastinasi berlebihan. Meski dianggap normal bagi manusia sampai batas tertentu, hal ini dapat menjadi masalah jika melewati ambang batas normal. Prokrastinasi kronis bisa jadi tanda-tanda gangguan psikologis terpendam.

Berdasarkan beberapa informasi dilapangan, prokrastinasi ternyata sering dilakukan oleh mahasiswa Bimbingan dan konseling tahun angkatan 2016 UN PGRI Kediri. Hal ini di buktikan dari pengakuan mahasiswa sendiri. Seperti penuturan ARR mahasiswa kelas 2-A mengaku sering berperilaku Prokrastinasi, alasan utamanya yakni rasa malas, selain itu materi yang sulit dipahami dan juga rasa kurang tertarik terhadap dosen juga menjadi alasan mengapa ia melakukan tindakan prokrastinasi. Menyepelekan tugas terutama yang memiliki tempo waktu pengumpulan yang lama juga membuat tindakan prokrastinasi ini ia lakukan. Akibat yang ia dapat yakni tugas tidak terselesaikan dengan baik, terlalu mengandalkan teman, dan prosentase nilai yang rendah. Berdasarkan penuturan dosen mata kuliah komunikasi antar pribadi, beberapa mahasiswa melakukan prokrastinasi lantaran pengaruh dari teman. Menurut penuturan dosen terkait, ketika segerombolan mahasiswa sedang berada di kantin, mereka sering terlambat masuk kelas, hal ini terjadi lantaran ajakan teman-teman yang ingin mengulur waktu sehingga terlambat masuk kelas.

Selain itu, prokrastinasi juga bisa di lihat dari keterlambatan mahasiswa untuk melakukan Heregistrasi atau KRS. Adanya indikasi prokrastinasi terlihat dari daftar presensi mahasiswa, dimana pada daftar presensi mahasiswa tingkat 1 semester ganjil berjumlah 35 mahasiswa, akan tetapi pada saat semester genap hanya berjumlah 11 mahasiswa. Menurut penuturan admin Prodi Bimbingan Konseling, hal itu bisa terjadi karena, mahasiswa tidak segera melakukan Heregistrasi atau KRS sesuai waktu yang ditentukan, sehingga admin Prodi Bimbingan dan Konseling hanya mencantumkan 11 nama mahasiswa yang sudah melakukan Heregistrasi atau KRS sesuai waktu yang ditentukan. Dari fenomena tersebut bisa diartikan bahwa sebanyak 57,6 % mahasiswa melakukan prokrastinasi di dalam proses Heregistrasi atau KRS. Menanggapi fenomena tersebut, maka diperlukan sebuah upaya preventif salah satunya dengan konseling realitas.

Menurut Vitalis (2008) Layanan konseling kelompok adalah layanan yang memunkinkan siswa memperoleh kesempatan untuk pembahasan dan pengentasan masalah

yang dialimanya melalui dinamika kelompok.

Sedangkan menurut Winkel dan Hastuti (2004) konseling kelompok adalah proses konseling antar pribadi yang dinamis, terpusat pada pikiran dan perilaku yang disadari, dibina, dalam suatu kelompok kecil.

Konseling realitas adalah suatu konseling yang difokuskan kepada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan klien dengan cara-cara yang bisa membantu menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar tanpa merugikan dirinya sendiri ataupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi, yang dipersamakan dengan kesehatan mental. Terapi realitas yang menguraikan prinsip-prinsip dan prosedur-prosedur yang dirancang untuk membantu orang-orang dalam mencapai suatu "identitas keberhasilan" dapat diterapkan pada psikoterapi, konseling, pengajaran, kerja kelompok, konseling perkawinan, pengelolaan lembaga dan perkembangan masyarakat. Terapi realitas meraih popularitas di kalangan konselor sekolah, para guru dan pimpinan sekolah dasar dan menengah, dan para pekerja rehabilitasi.

Sedangkan menurut Paul D. Meier, dkk, (dalam Susanti, 2010) terapi realitas yang diperkenalkan oleh William Glasser memusatkan perhatiannya terhadap kelakuan yang bertanggung jawab, dengan memperhatikan tiga hal (3-R): realitas (***r**eality*), melakukan hal yang baik (*do **r**ight*), dan tanggungjawab (**r***esponsiblility*).

Individu harus berani menghadapi realitas dan bersedia untuk tidak mengulangi masa lalu. Hal penting yang harus dihadapi seseorang adalah mencoba menggantikan dan melakukan intensi untuk masa depan. Seorang terapis bertugas menolong individu membuat rencana yang spesifik bagi perilaku mereka dan membuat sebuah komitmen untuk menjalankan rencana-rencana yang telah dibuatnya. Dalam hal ini identitas diri merupakan satu hal penting kebutuhan sosial manusia yang harus dikembangkan melalui interaksi dengan sesamanya, maupun dengan dirinya sendiri. Perubahan identitas biasanya diikuti dengan perubahan perilaku di mana individu harus bersedia merubah apa yang

dilakukannya dan mengenakan perilaku yang baru. Dalam hal ini terapi realitas dipusatkan pada upaya menolong individu agar dapat memahami dan menerima keterbatasan dan kemampuan dalam dirinya.

Konseling Realitas bisa diaplikasikan kepada individu dengan berbagai jenis problem psikologis,dari kegelisahan emosi ringan sampai penarikan diri psikotik. Terapi ini bekerja baikuntuk gangguan perilaku pada individu yang sudah berumur ataupun yang masih muda, dan problem yang terkait dengan penyalahgunaan obat maupun alkohol. Terapi ini juga sudah banyak diterapkan di sekolah, intitusi perbaikan sikap, rumah sakit jiwa, rumah sakit umum, dan menejemen bisnis. Terapi realitas berfokus ke masa kini dan berusaha membuat klien paham kalau pada esensinya semua tindakan adalah pilihan untuk memenuhi kebutuhan dasar. Ketika klien tidak sanggup untuk memenuhi kebutuhan ini, mereka akan menderita atau menyebabkan orang lain menderita. Tugas terapis lalu membawa klien menjadi lebih bertanggung jawab dengan pilihannya, apapun itu.

Teknik konseling realitas ini pernah diujikan dan digunakan oleh Rina Susanti (2015) untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dari penelitian dengan judul "Efektifitas konseling realitas untuk peningkatan regulasi diri mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi" ini, menunjukkan bahwa konseling realiatas dapat digunakan untuk meningkatkan regulasi diri mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.

Dari beberapa fenomena prokrastinasi di atas, penulis berharap bahwa perilaku prokrastinasi dapat di atasi menggunakan pendekatan konseling realitas. Maka dari itu penulis ingin melakukan pembuktian apakah konseling realitas dalam konseling kelompok dapat efektif digunakan atau tidak, dan untuk itu peneliti mengambil judul Efektivitas konseling realitas dalam konseling kelompok untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa bimbingan konseling UN PGRI Kediri angkatan 2016

II. METODE

Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif, karena

data yang digunakan berupa angka, selain itu untuk memaksimalkan waktu agar penelitian tidak berlangsung dalam waktu yang lama. Tekhnik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *Pre-Experimental design* dengan desain rancangan *one group pretest-posttest design*, karena tidak ada perbandingan dengan kelompok kontrol, sehingga satu kelompok tes diberikan satu perlakuan yang sama sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan tertentu. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu teknik konseling realitas dalam konseling kelompok, sedangkan untuk variabel terikatnya yaitu konseling realitas.

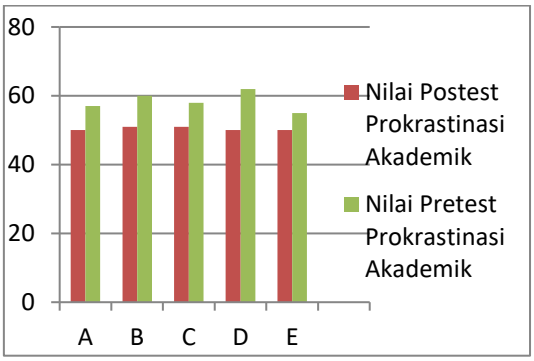
Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri Angkatan 2016 dengan jumlah 28 mahasiswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini berjumlah 5 mahasiswa, sampel diambil dengan menggunakan tekhnik *purposive sampling.* Peneliti menggunakan instrumen angket prokrastinasi akademik dengan skala pengukuran *Likert* dalam mencari data, namun sebelum angket dibagikan, peneliti telah melakukan uji validitas dan reliabilitas terlebih dahulu. Jumlah item pada instrumen angket prokrastinasi berjumlah 44 item, dimana setelah dilakukan uji validitas didapat 20 item pernyataan valid dan 24 item pernyataan yang gugur. Dengan hasil tersebut selanjutnya instrumen disusun kembali dengan jumlah 20 item yang valid dan digunakan sebagai alat pengumpul data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *paired sample t-tes* dengan signifikansi 5%, dan untuk norma keputusan menggunakan taraf probabilitas/ taraf signifikansi 0,05.

III. HASIL DAN KESIMPULAN

HASIL

Sebelum dilakukan uji *paired sample t-Test* , dilakukan uji normalitas terlebih dahulu untuk mengetahui data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji *Kolmogrov Smirnov.* Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan hasil nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* sebesar 0,807. Karena nilai signifikansi *pretest* dan *posttest* > 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena data dalam penelitian ini berdistribusi normal, sehingga untuk analisis data menggunakan uji *paired sample t-test* yang dibantu dengan program *SPSS 21.0 for Windows.* Dari hasil penghitungan diperoleh taraf sig. (2-tailed) 0,002. Karena taraf sig. (2-tailed) 0,002 < 0,05, maka Ho ditolak. Hal ini juga dibuktikan dari hasil t_{hitung} dan t_{tabel} yakni t_{hitung}

6,671 > t_{tabel} 2,776 pada taraf signifikansi 5%. Berikut merupakan diagram perbandingan hasil *pretest* dan *posttest*:



Berdasarkan diagram diatas dapat dilihat bahwa terdapat perubahan hasil *posttest* dengan *pretest*. Skor yang diperoleh pada hasil *posttest* bervariasi. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan perolehan nilai angket dan penurunan kategori. Pada *pretest* menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi mahasiswa pada kategori tinggi, kemudian pada hasil *posttest* menunjukkan peningkatan pada kategori rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan menggunakan uji *paired sample t-Test*, menunjukkan bahwa teknik konseling ralitas dalam konseling kelompok efektif untuk menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan yakni "konseling realitas dalam konseling kelompok efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling UN PGRI Kediri angkatan 2016" diterima.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Ilfiandra. 2010. *Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi.* (online). Tersedia: http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/1977211241999031-ILFIANDRA/Prokrastinasiakademik-siswaSMAx.pdf, diunduh 6 Agustus 2017

Susanti, R. 2015. *Efektifitas Konseling Realitas Untuk Peningkata Regulasi Diri Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi, 11(2).* (online). Tersedia: http://ejournal.uin-suska.ac.id, diunduh pada 19 Desember 2016

Zarick, L. M., Stonebraker, R. 2009 *I'll do it tomorrow the Logic of Procrastination.* Heldref Publications, 57 (04): 211

Vitalis, DS. 2008. *Layanan Konseling Kelompok.* Madiun: IKIP PGRI Madiun (hal. 15)

Winkel & Hastuti, S. 2008. *Bimbingan dan Konseling Kelompok.* Jakarta: Rineka Cipta (hal. 15)